

Лето — самое время заняться бегом. Какие анализы сдать, как правильно рассчитать свой пульс, сколько пробежек устраивать в неделю, что съесть перед выходом, чтобы тренировки принесли пользу?

Стоит пораньше утром выйти на улицу и можно увидеть немало бегущих. Бегают и по вечерам. Оставим ситуацию, когда бегом занимаются бывшие профессиональные спортсмены-легкоатлеты. Поговорим о новичках. Есть несколько правил, которые нужно соблюдать, чтобы, начав бегать, сохранить свое здоровье. Они касаются и взрослых людей, и детей, которые тоже бегают со старшими, равняясь на них.

Об этих правилах aif.ru рассказал эксперт общественного движения «Народный фронт. Аналитика», к. м. н., доцент кафедры педиатрии Сеченовского университета Павел Бережанский:

— Лето — отличное время начать бегать. Но прежде чем приступить к активным физическим нагрузкам, стоит обратиться к врачу и пройти минимальное обследование — сдать общий анализ крови, сделать ЭКГ. Во время бега основная нагрузка приходится на сердечно-сосудистую систему. Повышается частота сердечных сокращений, чтобы сосуды могли приносить больше кислорода к мышцам и легким. Так что с сердцем шутить нельзя. По данным ЭКГ специалист определит, есть ли склонность к аритмии, другим сердечным нарушениям, порекомендует адекватную нагрузку. Общий анализ крови поможет выявить скрытые железодефициты, воспалительные явления, анемию. Если они есть, сначала нужно скорректировать свое состояние, а потом приступить к активному спорту.

С анализами все в порядке? Возьмите сразу справку, если хотите участвовать в соревнованиях.

Полторы тонны на сустав. Что лучше для здоровья — бегать или ходить? Подробнее

Начинать надо с умеренной физической нагрузки. Определить ее можно по пульсу. Для этого к своему базовому пульсу нужно добавить 65-75%. Либо взять 65-75% от максимальной частоты сердечных сокращений (МЧСС). Максимальная частота сердечных сокращений при нагрузке рассчитывается так: 220 минус возраст.

Приведем пример расчета. В среднем сердце бьется 80 раз в минуту. Добавим к этому 60-70%, получим пульс для умеренной нагрузки около 130-140. Можно посчитать пульс, соответствующий умеренной нагрузке, через максимальное число сердечных сокращений. Например, человеку 30 лет. 220 минус 30 — получаем 190. Берем 75%

от МЧСС и получаем около 130-140 ударов в минуту.

Еще проще посчитать пульс за 15 секунд — это около 26-30 ударов.

С помощью таких простых формул мы можем выбрать свой темп бега, который не позволит превысить пульс, соответствующий умеренной нагрузке.

Если вы хотите профессионально бегать, то стоит учитывать также индекс стресса для бегунов. Это ситуации, когда появляется боль во время или после движения, скованность по утрам после бега.

Ноги надо беречь. Если вы неправильно подобрали обувь, то рискуете получить проблемы с коленными, тазобедренными суставами, даже спина и шея могут пострадать. Кому-то надо фиксировать задник, кому-то надо более твердую подошву, кому-то — отредактировать свои изгибы, плоскостопие (если есть). Поэтому обувь нужно подбирать индивидуально. Она не для красоты, а в первую очередь должна защитить вас от травм и дискомфорта.

Вопрос-ответ Чем полезен бег спиной вперед?

Бегать тоже нужно правильно. Лучше всего освоить азы в беговых кружках, где расскажут, как правильно бежать, корректировать дыхание. Или хотя бы посмотреть в интернете обучающие видео. Не забывайте про разминку и растяжку. Бег — это очень сильная нагрузка, поэтому тело нужно сначала разогреть. Во время бега участвуют и мышцы плечевого пояса, и таза, и пресс, и ноги, и руки, и шея. То есть бегут не только ноги, но и весь организм.

Если вы вообще никогда не бегали, всю жизнь трудились в офисе или занимались сидячей работой, то перед тем, как начать бегать, желательно сначала подкачать мышцы — выберите любой комплекс для укрепления пресса, спины, бедер. Иначе пользы не будет. Резкая нагрузка принесет вред сердцу и сосудам, нервам, мышцам, костной системе. Без должной подготовки суставы, кости и мышцы легко травмировать.

Особенно аккуратными с бегом надо быть женщинам и молодым девушкам. Бег им принесет больше вреда, если не подготовлен мышечный корсет. Дело в том, что во время бега происходит встряска, растяжение и опущение мышц тазового дна. Нельзя бегать, чтобы похудеть, если есть большой лишний вес, — это огромная нагрузка на суставы и сердце.